

mars 2009

les lancers à l'école élémentaire



SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Ce document propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées au cycle 2 (la 1ère année du cycle est la grande section) et au cycle 3 en regard des compétences de fin de cycle visées. (Compétences spécifiques et générales)

La compétence de fin de cycle est déclinée en sous compétences simplifiant l'apprentissage du lancer aux élèves.

Chaque situation permet d'identifier et d'acquérir des savoirs nécessaires à la construction de la compétence visée (cf tableau p8)

Mode d'emploi du document

1. **La situation de référence**, proposée pour chaque cycle et pour chaque activité de lancer permet une **évaluation diagnostique** à partir de **repères observables.**
2. **L'analyse des difficultés** rencontrées par les élèves conduit **à un choix de situations de remédiation adaptées**. (Certaines situations de « lancer en rotation » sont adaptables pour le « lancer en translation » et sont repérées par *).
3. La situation **d'évaluation bilan** permet de mesurer **les progrès** (savoirs et performances) des élèves.

Une bibliographie vous est proposée.

NB 1 : pour toutes les situations proposées, les temps, les distances, les écarts sont donnés à titre indicatif. Il convient de les adapter en fonction des élèves et des conditions matérielles.

NB 2 : toutes les situations sont décrites pour les lanceurs droitiers

LES RÈGLES D'OR

- Les activités athlétiques se caractérisent par des prises de performance (hauteurs, longueurs, temps, points, distances, zones.).
  A l'école, progressivement au cours des cycles, l'activité athlétique **doit prendre du sens** pour l'élève en l'amenant à lier les effets de son action à l'amélioration de ses performances.

- La performance de chaque élève doit s'apprécier par rapport à ses propres possibilités et aux progrès qu'il réalise tout en minimisant les comparaisons entre élèves.

- L'organisation de la classe doit permettre une grande pratique pour chaque élève (éviter les files d'attente, privilégier le travail en multipliant les ateliers).

- Les formes de travail doivent amener les élèves à prendre plus de responsabilités, à évoluer en autonomie, en toute sécurité.
  Pour cela, le maître favorisera la tenue de différents rôles : juge, secrétaire, observateur, mise en place et rangement du matériel.
  Le maître proposera des ateliers permettant un niveau de pratique adapté à chacun.

- Pour donner de bonnes habitudes, l'entrée dans l'activité se fera par des jeux d'échauffement (cf : gagne terrain, chasse-ballon, ballon couloir…)

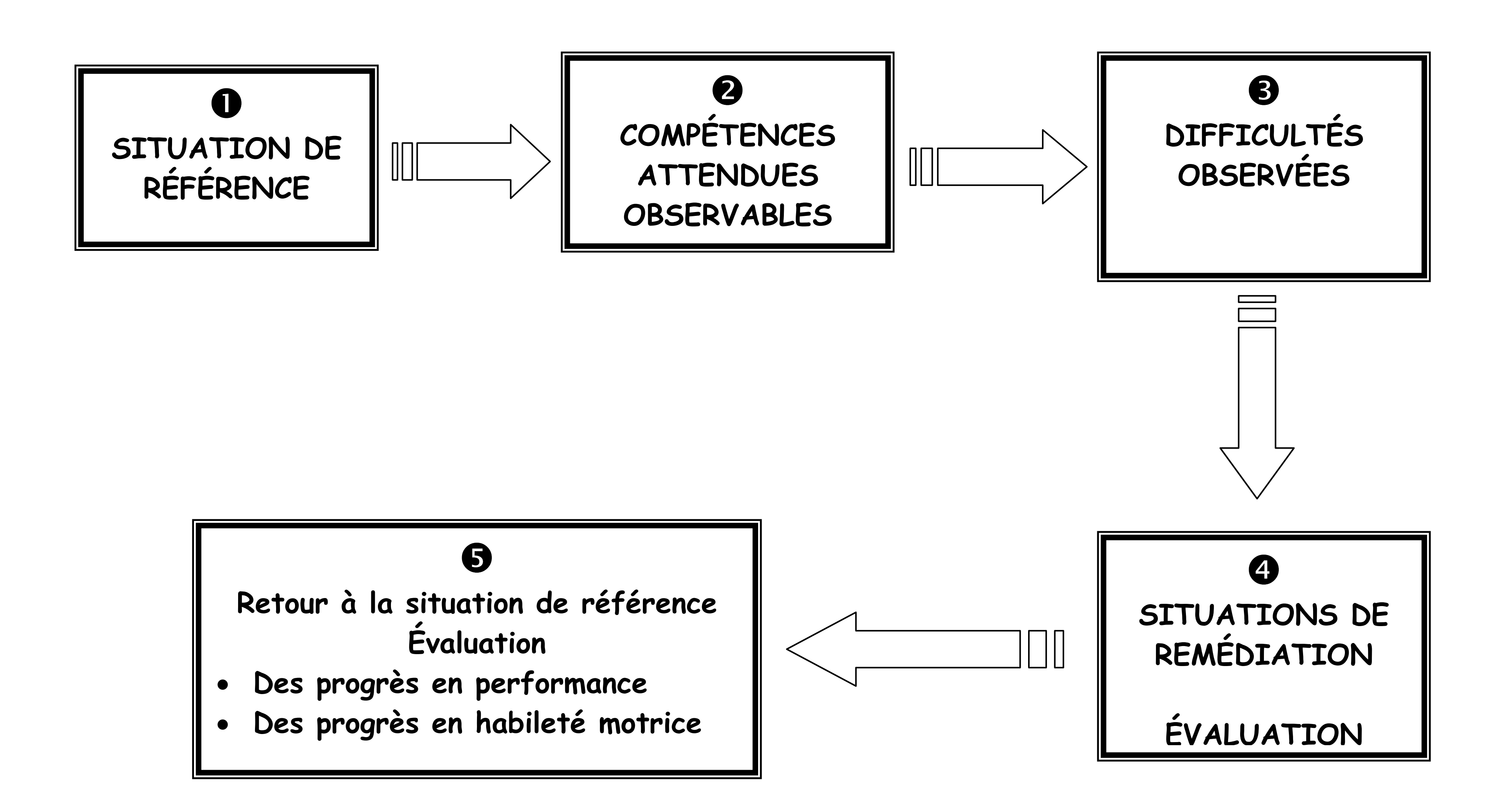
- **Une vigilance particulière doit être portée sur la sécurité passive et active :**
  - orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier)
  - organisation du ramassage (sur consignes de l'adulte)
  - sens de circulation et sortie des ateliers pour éviter les gênes et les accidents.

- Le stade est le lieu de pratique culturel, mais l'activité peut être pratiquée dans la plupart des cours d'école.
  De même, l'absence de matériel spécifique ne doit pas empêcher la pratique de l'activité, néanmoins, la mesure des performances nécessite l'achat et l'utilisation d'un décamètre et de matériel (mini vortex, vortex, anneaux, fusées…)

Les contenus d'apprentissage en lancers

	Cycle 2	Cycle 3
	Réaliser une performance	Réaliser une performance mesurée
	Lancer des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin Reproduire des séries de lancers identiques en précision et en distance	Courir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, cerceau) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan
Connaissances	• Connaît les points de règlement élémentaires (lancer dans la zone, mesure à la chute de l'engin) • Connaît (et applique) les règles de sécurité. • Connaît son bras lanceur et son pied d'appui. • Connaît le vocabulaire adapté aux objets.	• Connaît les points de règlement élémentaires (validation et mesure de la performance) • Connaît les règles de sécurité (établit des codes opérationnels entre le juge, le lanceur et l'observateur) • Connaît les actions motrices essentielles (allongement du bras lanceur, orientation de la trajectoire…) • Connaît le vocabulaire adapté aux objets et aux actions.
Capacités	• Lance des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin. • Reproduit des séries de lancers identiques en précision et en distance. • Lance dans une zone de réception (construit l'orientation du lancer et la sécurité) • Varie les trajectoires en hauteur.	• Court et lance de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, anneaux, vortex…) précis, loin et précis, loin. • Lance dans l'axe. • Lance régulièrement près de son record ; • Mesure précisément.
Attitude	• Assure des rôles simples (observateur, mesureur, gardien de la sécurité…) • Reste concentré. • Fait attention aux autres avant de lancer.	• S'applique pour ne pas lancer trop vite, trop fort pour bien faire. • Reste concentré comme lanceur, juge, observateur. • Conseille ses camarades. • Etablit des relations entre la performance et la manière de faire.

DÉMARCHE PROPOSÉE POUR CONSTRUIRE UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

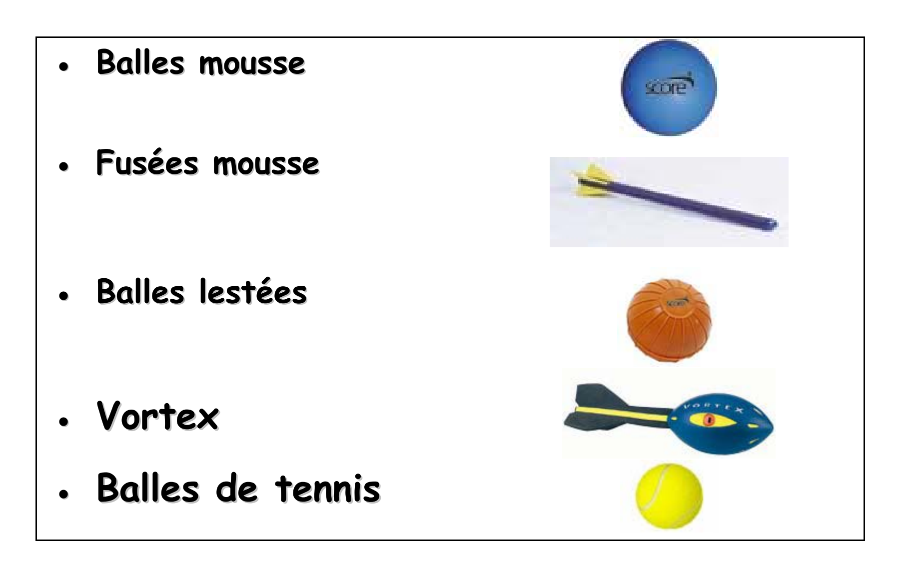


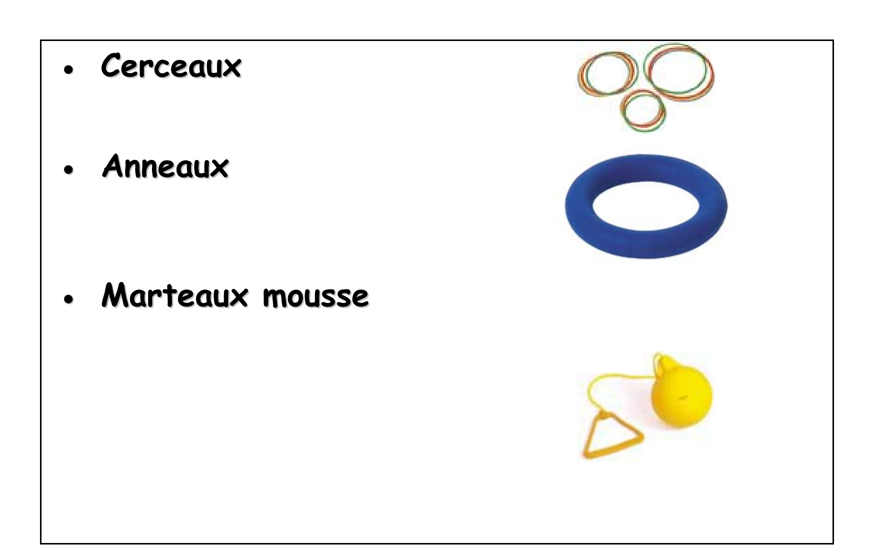
Quels lancers à l'école au cycle 2 et au cycle 3 ?

Lancer de quelle manière ?

Lancer en translation	Lancer en rotation

Lancer quoi ?





Lancer comment ?

- Lancer ensemble en sécurité
- Lancer précis – créer une trajectoire adaptée
- Lancer loin et précis – adapter les trajectoires
- Lancer plus loin – augmenter la force – lancer avec élan

LANCERS - ORGANISATION DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Situations de référence ⇨		CYCLE 2 Lancer loin et précis		CYCLE 3 Lancer loin et précis	
COMPÉTENCES VISÉES	**SAVOIRS**	**Translation**	**Rotation**	**Translation**	**Rotation**
Lancer ensemble en sécurité	✓ Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité ✓ Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge ✓ Constater l'effet du geste	Les balles brûlantes Gagne-terrain Le corridor Le déménageur		Chasse ballon La chasse à courre Gagne terrain couloir Le joker	
Lancer précis	✓ Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée. ✓ Adapter la hauteur et la force de lancer ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer	Guillaume Tell (V1,V2,V3) Taper la cloche La pelote à deux (V1,V2,V3,V4)	Le palet Le palet cible Enfiler les anneaux Le plus rapide		
Lancer loin et précis	✓ Lancer à bras cassé ✓ Allonger le bras loin derrière ✓ Tourner les épaules sur le côté ✓ Accélérer le geste ✓ Pied gauche devant pour lancer main droite	Le contre haut Le cerceau plus loin Je lance, je rattrape Chamboul'tout (V1 V2) Le pas de tir Le champ de tir		Rebond mur Le panneau de basket	
		Le couloir Le couloir cible Le rectangle magique Le couloir		Sortir du couloir Les rivières Le couloir infernal	
Créer une trajectoire adaptée	✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire	Passer l'anneau		Marquer des points Haut et loin Dans l'axe Avec élan, dans l'axe	
		Le cerceau cible Le coup de fil Par la fenêtre Les caisses (V1 V2 V3 V4) La marelle De toutes les manières			
Lancer loin	✓ Prendre un élan plus rapide ✓ Allonger le bras loin derrière et terminer loin devant ✓ Accélérer le geste ✓ Enchaîner course d'élan et lancer sans temps d'arrêt	Le mur	Le ressort	Battre le record de l'équipe avec élan Battre le score de l'équipe (sans élan, avec élan) La meilleure performance La meilleur moyenne Le contrat Le record du monde	
		Passer la marque L'entonnoir Atteindre l'anneau Le scrumbble Je bats mon record Battre le record de l'équipe			
Lancer avec élan	✓ Enchaîner course et lancer sans temps d'arrêt ✓ Avoir les deux pieds au sol pour lancer ✓ Déclencher le lancer lorsque le bras est derrière			Comme un arc La rivière Les zones La rafale	Le présentoir Le pas de valse Les pas japonais Sans élan, avec élan

Quelques repères pour bien lancer

Lancer en translation : balles, fusées, vortex…				
Pour bien lancer, il faut	**Consignes**		**Défauts**	
☞ Être équilibré	☺ Orienter les pieds dans la direction du lancer ☺ Lancer bras droit, pied gauche devant.		☹ Lancer sur un seul pied ou en l'air ☹ Lancer à l'amble (pied droit devant et bras droit lance)	
☞ Lancer selon la bonne trajectoire	☺ Pour lancer haut, viser un obstacle réel ou imaginaire. ☺ Pour lancer dans l'axe, viser un couloir réel ou imaginaire La balle passe au dessus de l'épaule.		☹ Casser le corps, lance trop bas ☹ Écarter son bras sur le côté ou lance bras tendu	
☞ Lancer loin	☺ Allonger le bras loin derrière ☺ Tourner les épaules sur le côté ☺ Accélérer mon geste ☺ Accompagner mon geste vers l'avant		☹ Bras fléchi sur le côté ☹ Épaules restent de face ☹ Mouvement lent ☹ Ne termine pas le geste	
☞ Prendre de l'élan	☺ Ne pas aller trop vite ☺ Placer mon bras et mes épaules avant de partir		☹ Élan trop rapide et est déséquilibré	

Quelques repères pour bien lancer

Lancer en rotation : anneaux, cerceaux, marteaux mousse				
Pour bien lancer, il faut	**Consignes**		**Défauts**	
☞ Être équilibré	☺ Orienter les pieds dans la direction du lancer ☺ Lancer bras droit, pied gauche devant.		☹ Lancer sur un seul pied ou en l'air ☹ Lancer à l'amble (pied droit devant et bras droit lance)	
☞ Lancer selon la bonne trajectoire	☺ Pour lancer haut, je vise un obstacle réel ou imaginaire. ☺ Pour lancer dans l'axe, viser un couloir réel ou imaginaire ma balle passe au dessus de mon épaule.		☹ Casser le corps, lance trop bas ☹ Ecarter son bras sur le côté ou lance bras tendu	
☞ Lancer loin	☺ Allonger le bras loin derrière ☺ Tourner les épaules sur le côté ☺ Accélérer le geste ☺ Accompagner le geste vers l'avant		☹ Bras fléchi sur le côté ☹ Epaules restent de face ☹ Mouvement lent ☹ Ne termine pas le geste	
☞ Prendre de l'élan	☺ Ne pas aller trop vite ☺ Placer le bras et les épaules avant de partir		☹ Elan trop rapide et est déséquilibré	

LANCER - CYCLE 2

CYCLE 2	ROTATION	X
	TRANSLATION	X

SITUATION DE RÉFÉRENCE

Lancer loin et précis

DISPOSITIF

	pts	anneau	Balle vortex	marteau
Blanc	1	0 – 3 m	0 – 5 m	0 – 7 m
Jaune	2	3 – 6 m	5 – 10 m	7 – 9 m
Vert	3	6 – 9 m	10 – 15m	9 – 11 m
Bleu	4	9 – 12 m	15 – 20m	11 – 13 m
Rouge	5	12 – 15 m	20 – 25m	13 – 15 m
noir	6	15 m et +	25m et +	15 m et +

Matériel

- Des plots pour délimiter les secteurs
- 6 anneaux ou balles ou fusées ou vortex…
- 1 double décamètre

Organisation de la classe

- En ateliers
- Par 4 : un lanceur, un observateur, un juge, un ramasseur

CONSIGNES

Prendre son élan pour lancer l'engin le plus loin possible dans le couloir et marquer le plus de points possibles.

Réaliser 6 lancers. Additionner les points des 6 lancers.
Le lancer hors couloir est nul.
Moduler la largeur du couloir de lancer en fonction du niveau des enfants :
Ex : GS : 5 m – CP : 3 m – CE1 : 2 m

FICHE ÉLÈVE

NOM :
PRÉNOM :

1ère séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
5ème essai							
6ème essai							
Total des points sur 6 essais							
Mon meilleur essai							

Dernière séance date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1er essai							
2ème essai							
3ème essai							
4ème essai							
5ème essai							
6ème essai							
Total des points sur 6 essais							
Mon meilleur essai							

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe	☹	😐	☺
Je lance suffisamment haut	☹	😐	☺
Si je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant	☹	😐	☺
Je lance avec de l'élan	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe	☹	😐	☺
Je lance suffisamment haut	☹	😐	☺
Si je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant	☹	😐	☺
Je lance avec de l'élan	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

Compétences de fin de cycle : Lancer des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin.
Reproduire des séries de lancers identiques en précision et en distance.

COMPÉTENCES ATTENDUES	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
▪ Réaliser une bonne trajectoire ▪ Réaliser des trajectoires variées en hauteur/distance/direction ▪ Lancer précis ▪ Lancer précis et loin	▪ Lance trop bas ▪ Ne lance pas dans l'axe ▪ Ne lance pas loin ▪ Lance fort mais pas précis	Pelote et variantes (p 18) Je lance, je rattrape (p 20) Le contre haut et variante (p 20) Le coup de fil / Par la fenêtre (p 21) Les caisses et variantes (p 22) La marelle /Passer l'anneau (p 23) De toutes les manières (p 23) Le mur / Le scrumble (p 24)
▪ Reproduire des lancers identiques	▪ Lancers aléatoires – lance fort mais pas précis ▪ Ne pas reproduire un lancer précis	Guillaume Tell et variantes (p 17) Taper la cloche (p 17) Les points / Passer l'anneau (p 23) Le palet / le palet cible (p 25) Le couloir / Couloir cible (p 26) Le rectangle magique (p 26)
▪ Manière de lancer ▪ Orienter les pieds dans l'axe de lancer ▪ Pied avant opposé au bras lanceur ▪ Épaules parallèles à l'axe de lancer ▪ Lancer avec élan sans s'arrêter	▪ Lance à l'amble ▪ Ēpaule face à l'axe de lancer ▪ Lance bras tendu ▪ Court, s'arrête et lance	Chamboul'tout / Chamboul'tout Dalton (p 19) Le pas de tir / Le champ de tir (p 19) Le couloir (p 20)/ L'entonnoir (p 24) Le cerceau cible (p 21) / Passer la marque (p 24) Je cours, je lance (p 24) / le ressort (p 27)
▪ Lancer différents types d'engins en translation et en rotation	▪ La prise n'est pas adaptée à l'engin ▪ La technique utilisée n'est pas adaptée au type d'engin.	Enfiler les anneaux / le plus rapide (p 25) Atteindre le plot (p 26) Je bats mon record (p 27) Battre le record de l'équipe (p 27)

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

LANCER AU CYCLE 2

COMPÉTENCES ATTENDUES SAVOIRS VISÉS	NIVEAUX	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Réaliser une bonne trajectoire **Je lance dans l'axe**	1	2 lancers et moins hors du couloir						
	2	3 ou 4 lancers dans le couloir						
	3	Au moins 5 lancers dans le couloir						
Réaliser une bonne trajectoire **Je lance suffisamment haut**	1	Je lance vers le sol						
	2	Je lance à plat						
	3	Je lance vers le haut						
Réaliser un geste juste **Je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant**	1	Je lance les deux pieds de face						
	2	Je lance pied droit devant						
	3	Je lance pied gauche devant						
Utiliser un élan pour lancer **Je cours et je lance**	1	Je ne prends pas d'élan						
	2	Je cours, je m'arrête et je lance						
	3	Je cours et je lance						

CYCLE 2	ROTATION	X	Lancer ensemble en sécurité	SAVOIRS
	TRANSLATION	X		✓ *Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité* ✓ *Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge* ✓ *Constater l'effet du geste*

	Balles brûlantes	Gagne terrain	Le corridor	Le déménageur
situation	FILET OU ELASTIQUE 4m CE1 TRES GRANDE SURFACE DE JEU			
dispositif	▪ Un grand terrain séparé en deux par un filet ou un élastique ▪ 1 chronomètre ▪ De nombreux engins à lancers légers (balles, sacs de graines…) ▪ 3 équipes, 2 jouent, 1 juge compte les points en fin de partie	▪ Sur un ½ terrain de handball divisé en 3 zones ▪ Équipes de 2 ou 3 élèves ▪ Des balles type tennis	▪ Différents types de balles ▪ Ballons légers ▪ Terrain délimité	▪ De nombreux objets à lancer dans un espace ▪ 2 caisses (1 par équipe) ▪ 1 écran
consignes	**Renvoyer les engins pour qu'il en reste le moins possible dans son camp au signal de fin de jeu.** A la fin du temps, l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp remporte la manche	**Lancer la balle derrière la ligne de fond.** L'adversaire la relance depuis l'endroit où la balle est tombée. Ainsi de suite Si la balle sort du couloir, pénaliser de 5 grands pas L'équipe gagnante est celle qui lance la balle la première derrière la ligne de fond adversaire.	**Pour les attaquants : Effectuer la traversée sans se faire toucher.** **Pour les défenseurs: Toucher le plus de coureurs possible.** L'équipe qui gagne est celle qui a touché le plus d'adversaires.	**Lancer 1 maximum d'objets dans sa caisse.**
relances	▪ Ajouter une rivière de chaque côté du filet • Ne pas limiter le temps • Les objets ne doivent pas tomber à l'extérieur du camp adverse • Séparer les deux camps par un filet	▪ 2 contre 2 ▪ Changer les engins, vortex, anneaux, cerceaux…	Varier : ▪ La distance du couloir ▪ Les engins à lancer ▪ Le type de lancer	▪ Approcher, éloigner la caisse ▪ Lever, baisser l'écran ▪ Tous les objets lancés non arrivés dans la caisse sont remis en jeu

CYCLE 2	ROTATION		Lancer précis	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ *Adapter la hauteur et la force du lancer* ✓ *Doser la force du lancer pour rester précis*

	Guillaume Tell	**Guillaume Tell au carré**	**Plus fort que Guillaume**	**Taper la cloche**
situation				
dispositif	▪ 1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur ▪ En petits groupes ▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur	▪ 1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur. ▪ En petits groupes ▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur	▪ 1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur. ▪ En petits groupes ▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur	▪ Une clochette, des balles, plusieurs cerceaux ▪ En grand groupe ▪ Un lanceur, un ramasseur de balle
consignes	**A partir de la marque au sol, lancer la balle dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci le plus souvent possible.**	**A partir de la marque au sol, lancer une balle dans la cible.** **Marquer le plus de points possible en 5 tentatives.**	**A partir de la marque au sol, lancer une balle dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci.** A chaque réussite, reculer d'une latte.	**A partir du cerceau, lancer une balle et atteindre la clochette.**
relances	▪ Varier les engins ▪ Varier le diamètre de la cible ▪ Varier la distance			▪ Imposer un cerceau de lancer ▪ Ēloigner les cerceaux de lancer ▪ Varier les engins de lancer ▪ Varier la hauteur, la taille de la clochette.

CYCLE 2	ROTATION		Lancer précis	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ *Doser son lancer pour créer la trajectoire voulue* ✓ *Adapter la hauteur et la force de lancer pour atteindre la cible*

LA PELOTE

	La pelote à deux	Pelote rivière	Pelote couloir	Pelote cerceau
situation				
dispositif	▪ Élèves par deux ▪ 1 balle rebondissante type tennis ▪ Plusieurs ateliers	▪ Élève seul ▪ 1 balle rebondissante type tennis ▪ Plusieurs ateliers	▪ Élève seul ▪ 1 balle rebondissante type tennis ▪ Plusieurs ateliers	▪ Élève seul ▪ 1 balle rebondissante type tennis ▪ Des cerceaux ▪ Plusieurs ateliers
consignes	**Lancer la balle contre le mur, la laisser rebondir, le partenaire l'attrape.**	**Lancer la balle contre le mur et la faire rebondir dans la zone hachurée tracée au sol.**	**Lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans le couloir tracé au sol.**	**Lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans un cerceau.**
relances	▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne ▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur	▪ Modifier la taille de la zone au sol ▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne ▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur	▪ Modifier la taille de la zone au sol ▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne ▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur ▪ Attribuer des points aux zones en fonction de la distance ▪ Annoncer la zone visée	▪ Modifier la taille du cerceau, son éloignement par rapport au mur ▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne ▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur ▪ Placer plusieurs cerceaux au sol, lancer dans le cerceau désigné

CYCLE 2	ROTATION		Créer une trajectoire adaptée	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Allonger le bras loin derrière ✓ Tourner les épaules sur le côté ✓ *Trouver l'équilibre entre lancer plus vite, plus loin et garder la précision*

	Chamboul'tout	**Chamboul'tout Dalton**	**Le pas de tir**	**Le champ de tir**
situation			3 2 1	
dispositif	▪ Élève seul ▪ Balles type tennis ▪ Plusieurs ateliers ▪ Cônes identiques	▪ Élève seul ▪ Cibles de tailles différentes ordonnées du plus petit au plus grand ▪ Des balles type tennis ▪ Plusieurs ateliers	▪ Élève seul ▪ Cibles identiques ▪ Des balles type tennis ▪ Plusieurs ateliers	▪ Par équipe, chaque équipe de part et d'autre des cibles ▪ Cônes de deux couleurs différentes ▪ Des balles type tennis ▪ Une marque au sol pour chaque équipe
consignes	**Lancer les balles pour atteindre les cibles.**	**Lancer les balles pour atteindre les cibles.** En 10 lancers faire tomber le plus possible de cibles	**À partir de la marque 1, faire tomber toutes les cibles.** Reculer d'une marque si réussite ou au bout de 10 tentatives.	**Chaque équipe doit faire tomber ses cibles avant l'équipe adverse.**
relances	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Annoncer la cible ▪ Réaliser avec le moins d'essais possible ▪ Resserrer ou écarter les cibles	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Annoncer la cible ▪ Réaliser avec le moins d'essais possible ▪ Resserrer ou écarter les cibles	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Augmenter / diminuer la taille des cibles ▪ Réaliser avec le moins d'essais possible ▪ Resserrer ou écarter les cibles	▪ Eloigner, rapprocher la zone de lancer. ▪ Attribuer des points négatifs quand on atteint les cibles de l'équipe adverse. ▪ Réduire la taille de l'engin. ▪ Augmenter / diminuer la taille des cibles. ▪ Resserrer ou écarter les cibles.

	ROTATION		Lancer loin et précis	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Lancer à bras cassé ✓ Allonger le bras loin derrière en tournant les épaules sur le côté ✓ *Accélérer le geste pour lancer plus loin en gardant la précision*

	Le contre-haut	**Un cerceau plus loin**	**Je lance, je rattrape**	**Le couloir***
situation			2 m 2 m	1,50 m
dispositif	▪ 1 contre-haut ▪ 3 cerceaux ▪ Des balles ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier	▪ 1 contre-haut ▪ 1 cerceau ▪ Des balles ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier	▪ 1 cible tracée sur le mur ▪ 5 cerceaux dans l'axe de la cible ▪ Des balles ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier	▪ Un couloir de 1 m de large, ▪ Au milieu une zone de 1,50 m ▪ Une balle pour 2 ▪ Par 2
consignes	**À partir du contre haut, lancer la balle dans le 1er cerceau** À chaque réussite ou après 5 tentatives, passer au cerceau suivant.	**À partir du contre haut, lancer la balle dans le cerceau** À chaque réussite, éloigner le cerceau d'un mètre.	**Lancer la balle contre le mur et la rattraper sans sortir du cerceau.** Reculer d'un cerceau chaque fois que j'ai réussi 3 fois	**Chacun son tour lancer la balle pour atteindre la zone au milieu du couloir.** Celui qui gagne est celui qui atteint la zone le plus de fois.
relances	▪ Remplacer le cerceau par une quille ▪ Jouer sur la taille de la cible ▪ Limiter le nombre d'essais ▪ Attribuer des points à chaque cerceau. ▪ Comptabiliser les points	▪ Remplacer le cerceau par une quille ▪ Jouer sur la taille de la cible ▪ Limiter le nombre d'essais	▪ A 2, un lance, l'autre ramasse ▪ Lancer sur un panneau de basket	▪ Tracer des marques tous les mètres : Si je touche la cible, je recule d'un mètre Si je ne touche pas, j'avance d'un mètre Celui qui gagne est celui qui sort en 1er du couloir par l'arrière. ▪ Changer d'objets

CYCLE 2	ROTATION	X	Créer une trajectoire adaptée	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ *Mettre en relation la hauteur du lancer et la distance réalisée* ✓ *Assurer des rôles différents : lanceur, ramasseur, juge*

	Cerceau cible*	Le coup de fil*	Par la fenêtre*
situation			
dispositif	▪ 6 cerceaux ▪ Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation ▪ Atelier 2 : anneaux, cerceaux… pour les lancers en rotation ▪ Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier	▪ 6 cerceaux ▪ Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation ▪ Atelier 2 : anneaux, cerceaux… pour les lancers en rotation ▪ Poteaux et élastiques ▪ Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier	▪ 6 cerceaux ▪ Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation ▪ Atelier 2 : anneaux, cerceaux… pour les lancers en rotation ▪ Poteaux et élastiques ▪ Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier
consignes	**D'un cerceau, lancer l'engin par-dessus la rivière dans un cerceau cible.**	**D'un cerceau, lancer l'engin par-dessus le fil dans un cerceau cible.**	**D'un cerceau, lancer l'engin entre les élastiques (par la fenêtre) dans une cible.**
relances	▪ Imposer un cerceau de lancer ▪ Imposer un cerceau cible ▪ Éloigner les cerceaux de lancer ▪ Éloigner les cerceaux cibles ▪ Varier les engins à lancer	▪ Imposer un cerceau de lancer ▪ Imposer un cerceau cible ▪ Éloigner les cerceaux de lancer ▪ Éloigner les cerceaux cibles ▪ Varier les engins à lancer	▪ Imposer un cerceau de lancer ▪ Imposer un cerceau cible ▪ Éloigner les cerceaux de lancer ▪ Éloigner les cerceaux cibles ▪ Varier les engins à lancer ▪ Varier l'ouverture, la hauteur de la fenêtre

CYCLE 2	ROTATION	X	Créer une trajectoire adaptée	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ *Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire et de la précision du lancer*

	LES CAISSES* (variantes 1, 2 , 3, 4)			
situation				
dispositif	▪ Seul ▪ Anneaux ou balles de tennis ▪ Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents	▪ Seul ▪ Anneaux ou balles de tennis ▪ Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents. ▪ Un élastique à 2 m de hauteur	▪ Seul ▪ Anneaux ou balles de tennis ▪ Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents. ▪ Un élastique à 1,50 m de hauteur, un autre à 2,50 m.	▪ Seul ▪ Anneaux ou balles de tennis ▪ Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents
consignes	**Lancer la balle pour atteindre les caisses posées au sol.**	**Lancer la balle par dessus l'élastique pour atteindre les caisses.**	**Lancer la balle dans les caisses en passant par la fenêtre.**	**Lancer les balles dans des caisses de plus en plus éloignées et de plus en plus petites.**
relances	▪ Varier les engins de lancer ▪ Varier la taille des caisses	▪ Varier les engins de lancer ▪ Varier la taille des caisses ▪ Varier la hauteur de l'élastique	▪ Varier les engins de lancer ▪ Varier la taille des caisses ▪ Varier la hauteur des élastiques	▪ Éloigner la zone de lancer ▪ Varier la balle (hauteur, largeur) des caisses ▪ Lancer par dessus un élastique

CYCLE 2	ROTATION		Créer une trajectoire adaptée	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ *Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire, de la précision et de la distance du lancer*

	La marelle*	**Passer l'anneau**	**Les points***	**De toutes les manières***
situation	1 2 3		1 2 1 / 5 10 5 / 1 2 1	A B C 1 2 3
dispositif	▪ Élève seul ▪ Balles type tennis ▪ Un filet, ou une bâche tendue ▪ Des zones délimitées	▪ Élève seul ▪ Balles type tennis ▪ Carré de réception	▪ Élève seul ▪ Balles type tennis ▪ Carré de réception quadrillé avec des points	▪ Élève seul ▪ Balles type tennis ▪ 3 zones de réception ▪ 3 zones de lancer ▪ Un élastique tendu
consignes	**Lancer la balle par dessus l'obstacle, atteindre la zone 1,2,3.**	**Lancer la balle à travers un cerceau. Atteindre la zone de réception.**	**Lancer 10 balles et marquer le plus de points possibles.**	**De la zone A, lancer 3 balles dans la zone 1, puis dans la zone 2, puis dans la zone 3.** Faire le même exercice depuis la zone B…1 pt par essai réussi.
relances	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception ▪ Varier les engins	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception ▪ Varier les engins	▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer ▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception ▪ Varier les engins	▪ Agrandir/rétrécir les zones de réception ▪ Monter descendre l'élastique ▪ Varier les engins

CYCLE 2	ROTATION		Lancer loin	SAVOIRS
	TRANSLATION	X		✓ Allonger le bras loin derrière et terminer loin devant ✓ Tourner les épaules sur le côté ✓ *Enchaîner course d'élan et lancer sans temps d'arrêt* ✓ *Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin*

	le mur	**Passer la marque***	**L'entonnoir ***	**Je cours, je lance**
situation		1 2 3 4 5		7-8 m
dispositif	• Un mur • Un cône tracé au sol avec des zones • Des balles type tennis • Un lanceur, un ramasseur, un juge	• Des couloirs de 2 m de large • Des marques au sol pour matérialiser des zones • Des balles type tennis • Un lanceur, un ramasseur, un juge	• Un panier avec des balles situé à 5 m en arrière de la zone de lancer • Un cône de réception matérialisé par des zones • Des balles type tennis • Un lanceur, un ramasseur, un juge	• Une zone d'élan de 7/8 m de long • Un cône de réception matérialisé par des zones • Des balles type tennis • Un lanceur, un ramasseur, un juge
consignes	**Depuis le plot, lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir le plus loin possible dans la zone de réception.**	**Lancer au-delà de la marque…** Commencer au couloir 1. 3 essais pour dépasser la marque. lorsque c'est réussi, passer au couloir 2 pour 3 essais supplémentaires. Etc	**Prendre la balle dans le panier, marcher et lancer pour atteindre la zone la plus éloignée possible.**	**Partir du fond de la zone d'élan, marcher ou courir et lancer le plus loin possible.**
relances	▪ Rapprocher, éloigner le point de départ ▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Élargir (pas trop), resserrer le cône	▪ Varier les engins, vortex, fusées… ▪ Élargir, rétrécir les couloirs ▪ Autoriser, obliger un élan	▪ Varier les engins, vortex, fusées… ▪ Éloigner le panier ▪ Obliger un élan rapide en limitant le temps pour réaliser 5 lancers (ex:1 min) ▪ Si la trajectoire est trop basse, placer un élastique et lancer par-dessus	▪ Varier les engins, vortex, fusées… ▪ Obliger un élan rapide ▪ Si la trajectoire est trop basse, placer un élastique et lancer par-dessus

CYCLE 2	ROTATION	X	Lancer précis	SAVOIRS
	TRANSLATION			✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ *Doser son lancer pour créer la trajectoire voulue* ✓ *Adapter la hauteur et la force de lancer pour atteindre la cible*

	Le palet*	Le palet cible*	Enfiler les anneaux	Le plus rapide
situation	3 A 5 m	5 1		
dispositif	▪ 1 lanceur, 1 ramasseur, un juge ▪ Une cible au sol ▪ Des anneaux ▪ Plusieurs ateliers	▪ 1 lanceur, 1 ramasseur, un juge ▪ Une cible au sol ▪ Des anneaux ▪ Plusieurs ateliers	▪ Par équipe ▪ Cerceaux de diamètre 60 cm à 80 cm de 2 couleurs différentes en quantité suffisante. ▪ 1 grand cône	▪ Par 2 ▪ 10 cerceaux ▪ 2 grands cônes de couleurs différentes
consignes	**Lancer 5 anneaux dans une cible au sol.** 1 point par anneau dans la cible	**Lancer 5 anneaux dans une cible numérotée au sol. Marquer le plus de points possible.**	**Lancer tous les cerceaux de son équipe autour du cône avant l'équipe adverse.**	**Lancer 5 cerceaux autour de son cône avant son adversaire.**
relances	▪ Varier les objets à lancer ▪ Modifier la taille de la cible	▪ Varier les objets à lancer ▪ Avancer, reculer la cible ▪ Changer les points	▪ Varier les objets à lancer ▪ Agrandir, diminuer le cercle	▪ Varier les objets à lancer ▪ Avancer, reculer la marque au sol

CYCLE 2	ROTATION	X	Lancer loin et précis	SAVOIRS
	TRANSLATION			✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Allonger le bras loin derrière en tournant les épaules ✓ *Accélérer le geste pour lancer plus loin en gardant la précision*

	Couloir cible*	Le rectangle magique*	Le couloir*	Atteindre le plot
situation		1 2 3 / 5 10 15 / 1 2 3		2 m / 4 m
dispositif	▪ Des couloirs de 2 m de large ▪ Des cibles de 2m de côté ▪ Des anneaux	▪ Une cible partagée en 9 carrés numérotés ▪ Des anneaux	▪ Un couloir de 1 m de large, ▪ Au milieu une zone de 1,50 m ▪ Un cerceau pour 2 ▪ Par 2	▪ 3 plots à 2, 3 et 4 m de la ligne de lancer ▪ Des anneaux ou des cerceaux ▪ 1 lanceur, un ramasseur, un juge
consignes	**Sans dépasser la marque au sol, lancer l'anneau dans la cible.** Commencer au couloir 1. Si réussite, passer au couloir suivant.	**Lancer 5 anneaux pour marquer le plus de points possibles.**	**Chacun son tour lancer l'anneau pour atteindre la zone au milieu du couloir.** Celui qui gagne est celui qui a marqué le plus de points.	**Lancer 3 anneaux autour du plot à 2 m.** Lorsque c'est réussi, passer au plot à 3 m…
relances	▪ Varier les engins ▪ Agrandir, rétrécir les cibles ▪ Avancer, reculer les cibles ▪ Prendre de l'élan	▪ Varier les engins ▪ Agrandir, rétrécir les cibles ▪ Avancer, reculer les cibles ▪ Prendre de l'élan	▪ Changer les engins ▪ Avancer, reculer la zone de lancer ▪ Agrandir, rétrécir la cible	▪ Varier les engins ▪ Avancer, reculer les plots ▪ Prendre de l'élan

CYCLE 2	ROTATION	X	Lancer loin	**SAVOIRS**
	TRANSLATION			✓ Balancer les bras vers l'arrière en suivant l'objet du regard ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ *Se fixer un contrat, le réaliser ou l'améliorer* ✓ *Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin*

	Le ressort	Le scrumbble*	Je bats mon record*	Battre le record de l'équipe*
situation				
dispositif	• Un cône de réception matérialisé par des zones • Des anneaux • Un lanceur, un ramasseur, un juge	• Des équipes de 3 • Chacun un anneau • Des couloirs de lancer de 5 m de large sur un terrain de football	• Une étiquette par élève qu'il place au niveau de son record • Une zone d'élan de 3m • Un cône de réception • Un lanceur, un ramasseur, un juge • Un élastique	• Un couloir de 5 m de large • Des anneaux • Des équipes de 4
consignes	**En s'enroulant vers l'arrière, lancer le plus loin possible en se déroulant vite vers l'avant.** S'enrouler sur soi vers l'arrière et vite se me dérouler pour lancer vers l'avant.	Depuis la ligne de départ, chaque élève lance son anneau. Retenir la meilleure performance des 3. Les 3 élèves lancent depuis ce nouveau point de départ. **Traverser le terrain avec le moins d'essais possibles.**	**En lançant au dessus de l'élastique, de battre son record.**	Les élèves additionnent leur record individuel et placent un repère au niveau de cette performance. Le 1er élève lance 3 fois. Le 2ème se place niveau de la meilleure performance du précédent et réalise 3 lancers… **Battre le record de l'équipe en retenant la meilleure performance de chacun.**
relances	▪ Varier les engins à lancer	▪ Varier les engins à lancer ▪ Autoriser, obliger l'élan	▪ Varier les engins à lancer ▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Enlever l'élastique	▪ Varier les engins à lancer ▪ Autoriser, obliger l'élan

LANCER - CYCLE 3

CYCLE 3	ROTATION	X	SITUATION DE RÉFÉRENCE
	TRANSLATION	X	

Lancer loin et précis

DISPOSITIF	CONSIGNES

Établir le meilleur score possible en 6 lancers

Additionner les points des 6 lancers.
Pour les vortex ou fusées, prendre 3 à 5 m d'élan.
Pour les anneaux, prendre un élan en rotation.

Pour avoir 10 points			
	CE2	CM1	CM2
Vortex/balles	26 m	28 m	30 m
Anneaux	16 m	18 m	20 m

A titre indicatif, ces données sont à adapter en fonction de votre classe

<u>**Matériel :**</u>

- Des plots pour délimiter les secteurs
- 6 anneaux ou balles ou fusées ou vortex…
- 1 double décamètre
- 1 plot pour matérialiser le départ de l'élan

<u>**Organisation de la classe**</u> **:**

- En atelier
- Par 4 : un lanceur, un observateur, un juge, un ramasseur

FICHE ÉLÈVE

NOM :
PRÉNOM :

1ère séance date :	Nombre de points
1er essai	
2ème essai	
3ème essai	
4ème essai	
5ème essai	
6ème essai	
Total des points sur 6 essais	

Dernière séance date :	Nombre de points
1er essai	
2ème essai	
3ème essai	
4ème essai	
5ème essai	
6ème essai	
Total des points sur 6 essais	

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe et vers le haut	☹	😐	☺
J'éloigne l'anneau/le vortex vers l'arrière pendant l'élan	☹	😐	☺
Je prends mon élan et je lance sans ralentir	☹	😐	☺
Je termine mon geste loin devant	☹	😐	☺
J'accélère mon geste	☹	😐	☺

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe et vers le haut	☹	😐	☺
J'éloigne l'anneau (le vortex) vers l'arrière pendant l'élan	☹	😐	☺
Je prends mon élan et je lance sans ralentir	☹	😐	☺
Je termine mon geste loin devant	☹	😐	☺
J'accélère mon geste	☹	😐	☺

POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

Compétence de fin de cycle : Courir et lancer des objets légers ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.

<table>
<tr><th>COMPÉTENCES ATTENDUES</th><th>COMPORTEMENTS OBSERVABLES</th><th>SITUATIONS DE REMÉDIATION</th></tr>
<tr><td>▪ Réaliser une bonne trajectoire
▪ Lancer dans l'axe
▪ Orienter le lancer vers le haut</td><td>▪ S'écarte de l'axe de lancer
▪ Lance trop bas
▪ Ne lance pas loin</td><td>▪ Le couloir infernal (p34)
▪ Rebond mur (p35)
▪ Le panneau de basket (p35)
▪ Haut et loin (p36)
▪ Dans l'axe (p36)</td></tr>
<tr><td>Manière de lancer
▪ Ēloigner le bras, l'anneau (le vortex) vers l'arrière
▪ Orienter les épaules parallèles à l'axe de lancer
▪ Accélérer le geste
▪ Lancer avec les appuis au sol, pieds avant opposé au bras lanceur
▪ Courir et lancer sans ralentir</td><td>▪ Lance bras fléchi sur le côté
▪ Lance bras collé au corps
▪ Lance sans appui au sol
▪ Lance à l'amble
▪ Ēpaule face à l'axe de lancer
▪ Lance bras tendu
▪ Court, s'arrête et lance</td><td>▪ Avec élan dans l'axe (p36)
▪ Comme un arc (p37)
▪ La rivière (p37)
▪ Les zones (p37)
▪ La rafale (p37)
▪ Le présentoir (p38)
▪ Le pas de valse (p38)
▪ Les pas japonais (p38)
▪ Sans élan / avec élan (p38)</td></tr>
<tr><td>Gérer le lancer
▪ Doser sa vitesse et sa force pour lancer bien et loin
▪ Lancer régulièrement proche de son record</td><td>▪ Lancer aléatoire</td><td>▪ Sortir du couloir (p34)
▪ Les rivières (p34)
▪ Marquer des points (p36)
▪ Haut et loin (p36)
▪ Battre le record de l'équipe avec élan (p39)
▪ Battre le score de l'équipe avec ou sans élan (p39)
▪ La meilleure performance (p39)
▪ La meilleure moyenne (p40)
▪ Le contrat (p40)
▪ Le record du monde (p40)</td></tr>
</table>

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

LANCER AU CYCLE 3

COMPÉTENCES ATTENDUES **SAVOIRS VISÉS**	NIVEAUX	**COMPORTEMENTS OBSERVABLES**	ÉLÈVES					
Réaliser une bonne trajectoire Je lance dans l'axe	1	2 lancers et moins dans du couloir						
	2	3 ou 4 lancers dans le couloir						
	3	Au moins 5 lancers dans le couloir						
Réaliser une bonne trajectoire Je lance vers le haut	1	lance à plat ou vers le bas						
	2	lance trop haut						
	3	lance haut et loin						
Réaliser un score juste **J'éloigne l'anneau ou le vortex pendant l'élan et je termine mon geste loin devant (augmenter le chemin de lancement)**	1	Garde les épaules face au lancer						
	2	Épaule de côté et bras fléchi						
	3	Épaule de côté, main loin derrière, Lancer loin devant						
Réaliser un geste juste J'accélère mon geste	1	Chemin de lancement trop lent						
	2	Accélère insuffisamment						
	3	Accélère son geste						
Utiliser un élan pour lancer	1	Lance sans élan						
	2	Court, s'arrête, lance						
	3	Court et lance						

CYCLE 3	ROTATION	X	Lancer en semble en sécurité	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ *Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité* ✓ *Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge* ✓ *Constater l'effet du geste*

	Chasse ballon	**La chasse à courre**	**Gagne terrain/couloir**	**Le joker**
situation		15 m	5m	
dispositif	▪ Classe divisée en 3 équipes, 2 jouent, 1 arbitre ▪ 1 gros ballon ▪ Des petits ballons ▪ Un espace délimité par des bancs ▪ Une ligne pour séparer les 2 équipes	▪ 1 terrain de 15m de côté environ ▪ Classe divisée en 3 équipes : o 1 équipe de chasseurs o 1 équipe de lapins o 1 équipe arbitre ▪ 1 ballon léger	▪ Sur un terrain de football divisé en couloirs de 5 m de large ▪ 3 zones ▪ 1 contre 1 ▪ Des balles type tennis ou vortex ou anneaux	▪ Plots pour limiter la ligne de lancer ▪ De nombreux engins à lancer (balles, anneaux, fusées, vortex, marteaux mousse, sacs de graines, balles de tennis… ▪ 2 ou plusieurs équipes sur une ligne de lancer.
consignes	**Pour marquer un point, il faut lancer les petits ballons sur le gros pour le faire sortir dans le camp adverse.**	Les lapins rentre 1 par 1 dans le terrain. Les chasseurs doivent toucher le lapin sans se déplacer, uniquement en se faisant des passes Les lapins doivent rester le plus longtemps possible sur le terrain. **L'équipe qui gagne est celle qui a éliminé les lapins dans un minimum de temps.**	Lancer la balle le plus loin possible. L'adversaire la relance depuis l'endroit où la balle est tombée. Ainsi de suite. Si la balle sort du couloir, pénaliser de 5 grands pas. **Le gagnant est celui qui lance la balle le premier derrière la ligne de fond adversaire.**	Chaque équipe à tour de rôle désigne un lanceur qui choisit un engin qui lui convient. L'autre équipe choisit alors celui qui lui sera opposé avec le même engin. **Etre la première équipe à franchir l'espace délimité.**
relances	▪ Changer les types de ballons ▪ Autoriser les actions sur tout le pourtour du terrain	▪ Autoriser les chasseurs à faire 2 pas ▪ Augmenter, diminuer la taille du terrain ▪ Placer plusieurs ballons dans la zone	▪ 2 contre 2 ▪ Changer les engins, vortex, anneaux, cerceaux…	▪ Lancer du point de chute de l'engin ▪ précédent ▪ Ne jamais reprendre le même engin ▪ Imposer l'engin

CYCLE 3	ROTATION	X	Créer une trajectoire adaptée	**SAVOIRS** ✓ Créer une trajectoire adaptée ✓ Orienter le lancer suffisamment vers le haut ✓ A la fin du lancer, orienter les épaules et le bras vers la cible ✓ *Mise en relation de la hauteur du lancer et de la distance réalisée*
	TRANSLATION	X		

	Marquer des points	**Haut et loin**	**Dans l'axe**	**Avec élan dans l'axe**
situation				
dispositif	▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Des anneaux ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan	▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Des anneaux ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan ▪ Un élastique entre 2 poteaux	▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Des anneaux ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan ▪ Un élastique entre 2 poteaux	▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Des anneaux ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan de 7/8 m au bout de laquelle est placée une réserve d'engins identiques
consignes	**Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.** Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.	**Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.** Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.	**Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.** Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.	**Prendre la balle dans le panier, courir et lancer le plus loin possible.** **Marquer le plus de points possible.**
relances		▪ Enlever l'élastique et maintenir la performance	▪ Enlever l'élastique et maintenir la performance	▪ Limiter le temps pour contraindre à un élan rapide. ▪ Placer un élastique pour augmenter la hauteur de la trajectoire

CYCLE 3	ROTATION		Lancer loin et précis	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Armer en tirant le bras vers l'arrière ✓ Pendant le lancer, faire passer l'engin au dessus de l'épaule ✓ Accélérer le geste et le terminer le geste vers l'avant ✓ *Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin en restant précis*

	Rebond mur	**Le panneau de basket**
situation		
dispositif	▪ Un mur, un couloir de 2 m de large ▪ Des zones matérialisées dans le couloir ▪ Des balles type tennis ▪ Un lanceur, 1 ramasseur, 1 juge	▪ Un panneau de basket-ball ▪ Un couloir de 2 m de large ▪ Des zones matérialisées et numérotées dans le couloir ▪ Une latte au sol pour matérialiser la limite de lancer ▪ Des balles type tennis ▪ Un lanceur, 1 ramasseur, 1 juge
consignes	**A partir de la marque au sol, lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans la zone la plus éloignée possible.**	**Face au panneau de basket, lancer les balles contre la planche pour les faire rebondir dans le couloir le plus loin possible. Additionner les points sur 5 essais.**
relances	▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Agrandir, rétrécir le couloir	▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Avancer, reculer la marque au sol ▪ Agrandir, rétrécir le couloir ▪ Additionner les points

CYCLE 3	ROTATION	X	Lancer loin et précis	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Armer en tirant le bras vers l'arrière ✓ Pendant le lancer, faire passer l'engin au dessus de l'épaule ✓ Accélérer le geste et le terminer vers l'avant ✓ *Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin en restant précis*

	Sortir du couloir*	**Les rivières***	**Le couloir infernal***
situation	1,50m	1 1 5 1 2 10 2 3 15 3	1 2 3 4 5 10 15 20 1 2 3 4
dispositif	▪ Un couloir de 1 m de large, ▪ Au milieu une zone de 1.50 m ▪ Une balle, un vortex ou un anneau pour 2 ▪ Par 2	▪ Un cône de réception matérialisé par des zones de points séparés par des rivières de 1m de large ▪ Un latte pour la marque au sol ▪ 3 balles, 3 anneaux ou 3 vortex ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge	▪ Une zone de réception rectangulaire partagée en zones numérotées ; ▪ Une latte pour la marque au sol ▪ 3 balles, 3 anneaux ou 3 vortex ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge
consignes	**Chacun son tour lancer la balle pour atteindre la zone au milieu du couloir.** Si la cible est atteinte, reculer d'un mètre. Si la cible est ratée, avancer d'un mètre. Celui qui gagne est celui qui est sorti en premier de son couloir par l'arrière.	**Sans dépasser la marque au sol, lancer 3 balles dans les cibles sans tomber dans les rivières et marquer le plus possible de points.**	**Sans dépasser la marque au sol, lancer 3 balles dans les cibles pour marquer le plus possible de points.**
relances	▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Changer les engins ▪ Agrandir, rétrécir la cible ▪ Faire la série la plus grande possible	▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Avancer, reculer la marque au sol ▪ Agrandir, rétrécir les rivières	▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Avancer, reculer la marque au sol ▪ Agrandir, rétrécir les zones ▪ Agrandir, rétrécir le couloir central

CYCLE 3	ROTATION		Lancer avec élan	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Courir en gardant les épaules orientées sur le côté et le bras loin derrière ✓ Enchaîner course et lancer sans se désunir ✓ Avoir les deux pieds au sol pour lancer ✓ *Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin* ✓ *Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge*

	Comme un arc	**La rivière**	**Les zones**	**La rafale**
situation		0,5m	JE COURS JE PLACE JE LANCE	7/8 m
dispositif	▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Des cibles numérotées de 2 m de coté ▪ Une zone d'élan	▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan avec une rivière de 50 cm.	▪ Un lanceur, un ramasseur, un ▪ observateur ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan séparée en 3 zones.	▪ Un lanceur, un ramasseur, un observateur ▪ Des vortex, des fusées ou des balles ▪ Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées ▪ Une zone d'élan de 7/8 m avec une réserve d'engins en bout
consignes	**Prendre son élan pour lancer let atteindre les cibles de plus en plus éloignées** Placer la balle au dessus de la tête. Tourner les épaules parallèlement au sens de lancer et allonger le bras vers l'arrière. Ramener le bras rapidement en tournant les épaules vers l'avant en passant la balle au dessus de la tête.	**Prendre son élan pour lancer le plus loin possible.** Même consigne que « Comme un l'arc » en franchissant la rivière pour faire avancer les jambes plus vite que les épaules.	**Prendre son élan pour lancer le plus loin possible.** Dans la 1ère zone, je cours balle au dessus de la tête. Dans la 2ème zone, je tourne mes épaules et j'allonge le bras vers l'arrière. Dans la 3ème zone, je lance.	**Lancer le plus loin possible les 6 engins en 1 min maximum.** Additionner les points.
relances	▪ A l'arrêt, en marchant, en trottinant ▪ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse	▪ En marchant, en trottinant ▪ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse ▪ Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception	▪ En marchant, en trottinant ▪ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse ▪ Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception	▪ Diminuer le temps pour obliger un élan plus rapide ▪ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse ▪ Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception

CYCLE 3	ROTATION	X	Lancer avec élan	**SAVOIRS**
	TRANSLATION			✓ Prendre de l'élan avec balancement du bras ✓ Déclencher le lancer lorsque le bras est derrière ✓ Ne pas tourner trop vite pour rester équilibré ✓ Pivoter autour du pied gauche en allant vers l'avant ✓ *Doser la vitesse de rotation pour rester équilibré pendant tout le lancer*

	Le présentoir	**Le pas de valse**	**Les pas japonais**	**Sans élan/avec élan**
situation				
dispositif	▪ 2 cerceaux voisins posés au sol ▪ Un transmetteur, un lanceur chacun dans un cerceau ▪ Des anneaux de lancer ▪ Une zone de réception	▪ Une zone d'élan de 2,50 m environ ▪ Un rectangle de visée de 2X3 m environ (la distance du lanceur dépend de sa force) ▪ Des anneaux de lancers	▪ Une zone d'élan de 2,50 m environ ▪ Un rectangle de visée de 2X3 m environ (la distance du lanceur dépend de sa force) ▪ 3 marques au sol, la dernière décalée sur la gauche par rapport à l'axe de lancer (pour droitier) ▪ Des anneaux de lancers	▪ Une zone de réception étalonnée ▪ Une zone d'élan de 2,50 m environ ▪ Des anneaux de lancers
consignes	**Se retourner, prendre l'anneau de la main droite et le lancer dans la zone le plus loin possible.** Le fournisseur présente un anneau au lanceur.	**Faire un tour en avançant et lancer dans la cible.**	**Prendre un élan en respectant les marques au sol, G-D-G, en sursautant en rotation.**	**Comparer la performance avec et sans élan.** Réaliser 4 essais successifs sans élan. Compter les points. réaliser 4 essais successifs avec élan. Compter les points.
relances	▪ Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de trajectoire ▪ Réduire la zone de réception pour augmenter la précision de lancer ▪ Changer d'engin de lancer	▪ Augmenter la vitesse de l'élan ▪ Remplacer la cible par une zone de réception et lancer le plus loin possible ▪ Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de la trajectoire ▪ Changer d'engin de lancer	▪ Augmenter la vitesse de l'élan ▪ Remplacer la cible par une zone de réception et lancer le plus loin possible ▪ Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de la trajectoire ▪ Changer d'engin de lancer	▪ .Comparer la meilleure performance sans élan et la meilleure performance sans élan ▪ Changer d'engin de lancer

CYCLE 3	ROTATION	X	Lancer loin	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Prendre un élan plus rapide ✓ Augmenter l'amplitude du geste ✓ Augmenter la vitesse du geste ✓ *Coopérer et s'organiser pour la réussite de l'équipe*

	Battre le record de l'équipe avec élan	**Battre le score de l'équipe sans élan/avec élan**	**La meilleure performance**
situation	7-8m · 2,50m · 1 2 3 4 5 6 7	7-8m · 2,50m	12 m – 12, 50 m – 11 m – 13 m – 12 m – 10 m
dispositif	▪ Cône de réception matérialisé par des zones. ▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2.5 m pour anneaux) ▪ Ēquipes de 4 ▪ 3 ou 6 Vortex ou anneaux	▪ Cône de réception matérialisé par des zones. ▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées - 2,5 m pour anneaux) ▪ Ēquipes de 4 ▪ 3 ou 6 Vortex ou anneaux	▪ Cône de réception avec un décamètre ▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées - 2,5 m pour anneaux) ▪ Vortex ou anneaux ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge
consignes	**Améliorer le score de l'équipe.** 1er temps : Chaque élève lance 3 fois avec élan et retient sa meilleure performance. Additionner les points de l'équipe. 2ème temps : Rejouer pour battre le record de l'équipe	**Améliore le score de l'équipe** 1er temps : Chaque élève lance 3 fois sans élan et marque sa meilleure performance, puis 3 fois avec élan et marque sa meilleure performance. Calculer l'écart de distance entre les 2 lancers. Additionner les écarts de l'équipe 2ème temps : chaque élève relance 3 fois avec élan pour améliorer les résultats de l'équipe.	**Chaque élève lance 6 fois.** **Retenir la meilleure performance.**
relances	▪ Varier les engins lancés ▪ Mixer les engins lancés (chacun celui de son choix)	▪ Varier les engins lancés ▪ Mixer les engins lancés (chacun celui de son choix)	▪ Varier les engins lancés ▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Additionner les performances

CYCLE 3	ROTATION	X	Lancer loin	**SAVOIRS**
	TRANSLATION	X		✓ Prendre un élan plus rapide ✓ Augmenter l'amplitude du geste ✓ Augmenter la force du geste ✓ *Se fixer un contrat de réalisation* ✓ *Doser ses efforts pour reproduire une performance*

	La meilleure moyenne	**Le contrat**	**Le record du monde**
situation	12 m – 12,50 m – ~~11 m~~ – 13 m – 12 m – ~~10 m~~ Moyenne : 12,30 m		
dispositif	▪ Cône de réception avec un décamètre ▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2.5m pour anneaux) ▪ Vortex ou anneaux ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge	▪ Cône de réception ▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2.5m pour anneaux) ▪ Placer un repère au niveau de son record (déjà connu) moins 2 m ▪ Vortex ou anneaux ▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge	▪ Un couloir de 5 m de large ▪ Un repère au niveau du record du monde du javelot ou du disque ▪ Équipes de 3 ▪ Des vortex ou des anneaux
consignes	**Réaliser la meilleure moyenne possible des 4 meilleurs essais.** Réaliser 6 essais. Éliminer les 2 moins bonnes performances	**Réaliser 4 essais sur 6 au delà du repère.** Réaliser 6 essais	**Atteindre le repère en réalisant le plus petit nombre de lancers.** Les élèves lancent tour à tour en partant du point de chute du précédent.
relances	▪ Varier les engins lancés ▪ Autoriser, obliger l'élan	▪ Varier les engins lancés ▪ Autoriser, obliger l'élan ▪ Réaliser 5 essais sur 6 au niveau du record moins 3 m	▪ Varier les engins lancés ▪ Autoriser, obliger l'élan

BIBLIOGRAPHIE

- Les programmes de l'école primaire – BO hors série n°5 du 12 avril 2007
- Les compléments de programmes en EPS – 27 août 2003
- Stages de formation continue des professeurs des écoles – Équipe EPS 1 Sarthe
- Documents rencontres EPS interclasses – Équipe EPS 1 Sarthe
- Vivre l'EPS 6 à 8 ans – (ACCÈS Éditions)
- Pratiquer l'EPS 8 à 12 ans – (ACCÈS Éditions)
- Revue EPS 1
- L'athlétisme en base simple – Michel Bruneau (professeur IUFM)
- Didacthétisme – Patrick Séners (édition Vigot)

Directeur de publication : Jean-Claude ROUANET
Conception : Patrick Houbin
Réalisation : Patrick Houbin

Inspection académique
34 rue Chanzy - 72071 LE MANS cedex 9
Tél. : 02.43.61.58.75

Cette publication est une parution annuelle. Elle est disponible intégralement en téléchargement sur le site :
http://appli-etna.ac-nantes.fr:8080/ia72/edusarthe/index.php